

運動與水分（下）

繼上期健康資訊介紹運動前、中、後的補水策略，今期會為大家分享有關脫水和評估身體水分狀況的資訊。

脫水知多少

雖然辦公室運動較為簡單，但不論運動量多寡、強度高低，補充水分亦同樣重要。倘若未能適當補充身體水分，便會產生脫水的現象。脫水不但會影響運動表現，還會增加熱衰竭和中暑的風險。

成人常見的脫水症狀包括：口渴、暈眩、疲乏、噁心、頭痛、發冷和肌肉痙攣

評估身體水分狀況

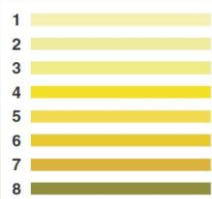
不少人都認為口渴時才需要喝水，但其實口渴出現時身體已經脫水，故此口渴不是顯示身體水分是否充足的理想指標。以下有兩個簡單的方法幫助大家判斷身體水分是否充足：

量度運動前後的體重

- 量度體重時，應穿着最少的衣服和赤足，量度的時間盡可能接近運動前一刻
- 運動後先把身上的汗水抹乾，然後再量度體重一次
- 減少了的重量往往是由水分流失所致
- 一般來說，每減少 1 克體重等於流失了 1 毫升水分

尿液顏色測試

- 把尿液顏色跟尿液顏色卡的作比較：



- 排出大量呈淺色或淡黃色的尿液，即表示身體的水分充足
- 尿液呈深黃色則代表身體出現缺水狀況，顏色越深，缺水的狀況越嚴重

大家可根據以上兩個方法，作為身體需要多少水分的參考。無論在哪裏做運動，運動強度多少，都應時刻留意身體狀況，及時補充適量水分，以確保身體運作正常。